

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 10 имени А.Е. Бочкина

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Физкультура + »  
для 4-х классов**

**Направление:** спортивно-оздоровительная деятельность

**Форма организации:** учебный курс

**Составитель:**

учитель физической культуры, Ледовская Светлана Александровна, первая квалификационная категория

Дивногорск, 2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназия № 10 имени А.Е. Бочкина, утвержденной приказом от 30.08.2023 № 02-03-84, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и

сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье.

**Задачи:** – познакомить учащихся с разнообразием подвижных спортивных игр;

– содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни

– обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;

– воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия; – развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях.

– воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

**Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МАОУ гимназия № 10 имени А.Е.**

**Бочкина:** учебный курс предназначен для обучающихся 4-х классах; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	<b>4-й класс</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	1
<b>Количество часов в год</b>	34

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>

	культуре				
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	5			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		21			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		6			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		0	
--	----	--	---	--

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Выявление работающих групп мышц.	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2	Изменение роста, веса и силы мышц.	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5	Техника выполнения кувырка вперед	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
6	Кувырок вперед	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
7	Техника выполнения стойки на лопатках	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
8	Круговая тренировка	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

9	Комбинация из ранее изученных элементов	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
10	Комбинация из ранее изученных элементов	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
11	Эстафетный бег	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
12	Бег в равномерном темпе 6-8 мин	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
13	Старты из различных положений	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
14	Стартовый разгон. Ускорение 10 м 20м	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
15	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 метров	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
16	Ведение мяча: высокое и низкое, правой левой	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
17	Ведение мяча: высокое и низкое. Игра по упрощенным правилам	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
18	Действие	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>



	игроков в защите					
19	Действие игроков в защите	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
20	Броски с точек	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21	Вырывание и выбивание мяча	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
22	Техника штрафного броска. Игра по упрощенным правилам	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
23	Игра по упрощенным правилам.	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
24	Перевед мяча	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25	Бросок мяча из разных положений.	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
26	Развитие выносливости	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
27	Развитие скоростно-силовых способностей	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
28	Скоростная подготовка	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
29	Силовая подготовка	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
30	Развитие гибкости	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

31	Развитие прыгучести	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
32	Метание мяча в цель	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33	Метание мяча на дальность	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
34	Подвижные игры	1	0			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

### Библиографический список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». – М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.